

Δεξιότητες Ζωής

Σχολική Διαμεσολάβηση

Υπεύθυνες εκπαιδευτικοί:

Κωνσταντίνα Κάπαρη, Αναστασία Κλημεντιώτη

Συνεργάτιδα-Ψυχολόγος:

Ναταλία Τζοβάρια

Γραφιστική Επιμέλεια:

Χάρης Φανουριάκης, Καλλιόπη Σιαφάκα





Γενικά στοιχεία



01

Όμιλος κοινωνικής
και
συναισθηματικής
αγωγής

02

26 συναντήσεις
κάθε Τρίτη

+

03



Μεθοδολογία:
βιωματική μάθηση

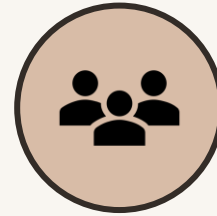
Έναρξη: 15/10
Λήξη: 20/5



Γενικοί σκοποί



Γνωρίζω τον εαυτό μου, ώστε να εντοπίσω τα προτερήματά μου (αυτοεκτίμηση) και να διαχειρίζομαι καλύτερα τα συναισθήματά μου (ψυχική ανθεκτικότητα).



Γνωρίζω καλύτερα τους άλλους, ώστε να μάθω να κατανοώ τις ανάγκες, τα συναισθήματά τους (ενσυναίσθηση), να αποδέχομαι τη διαφορετικότητα και να στηρίζω όσους/όσες χρειάζονται βοήθεια.

Γενικοί σκοποί



Βελτιώνω τις κοινωνικές μου δεξιότητες, ώστε να βελτιώσω τις διαπροσωπικές μου σχέσεις και να κάνω πιο εύκολα νέους φίλους.



Εκπαιδεύομαι στη διαδικασία της σχολικής διαμεσολάβησης ώστε να βοηθάω τους άλλους μαθητές να επιλύουν τις μεταξύ τους συγκρούσεις.



Δομή των συναντήσεων



Τα νέα μας της εβδομάδας σε συνδυασμό με παιχνίδια γνωριμίας, ενεργοποίησης, εμπιστοσύνης, επικοινωνίας, χαλάρωσης και σωματικής έκφρασης.



Εργασία με βάση κάθε επιμέρους στόχο και με ποικίλες τεχνικές (παιχνίδια ρόλων, δημιουργικές δραστηριότητες, αφηγηματικές τεχνικές, κλπ.).





Δομή των συναντήσεων



Επεξεργασία μέσω
του μοιράσματος και
της νοηματοδότησης
της εμπειρίας.



Κλείσιμο (σύνοψη,
σχόλια,
ερωτήματα,
σκέψεις και
συναισθήματα).





ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

2024-2025



Γνωριμία και δέσιμο ομάδας

Παιχνίδια γνωριμίας σε κύκλο:

- ✓ Όνομα και κίνηση
- ✓ Μουσικές καρέκλες: Ένα χαρακτηριστικό που έχουμε όλοι/ Τι μας αρέσει πολύ!
- ✓ Συνέντευξη/διάλογος: «All about you»
- ✓ Γράφω ένα θετικό στοιχείο του εαυτού μου και λέω ένα θετικό στοιχείο του διπλανού

μου



ALL ABOUT

YOU

hello

ΟΝΟΜΑ



ΚΑΠΟΙΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΗ
ΖΩΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ...

ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΜΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΟΥΜΑΜΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΙΝΑΙ...

ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ... (ΧΟΜΠΙ, ΑΣΧΟΛΙΕΣ...)

ΕΝΑΣ ΣΤΟΧΟΣ ΠΟΥ ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ
ΤΗ ΦΕΤΙΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ...

ΕΝΑ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΜΕ ΦΟΒΙΖΕΙ ΕΙΝΑΙ...

ΕΝΑ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΜΟΥ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ
ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ...

ΟΜΙΛΟΣ "ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ &
ΣΧΟΛΙΚΗ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ"
2ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Συμβόλαιο ομάδας

- ✓ Συζήτηση των κανόνων της ομάδας μας
- ✓ Ψήφιση και καταγραφή των κανόνων της ομάδας
- ✓ Δημιουργία αφίσας





2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών

Όμιλος «Δεξιότητες Ζωής»

και
6χροινή διαμεσολάβηση >>

Καλλιόπη Χάρης
Γεράσιμος
Ανδρέας
Αλέως
Αριέλλα
Ιωάννα
Ανδρέας
Αλέως
Αριέλλα

Αγαπάμε αληθινά μας

Να αναζητάμε
ενοχλήσεις
εφάπαξ, ηθικά, ηρώνα

Να συζητούμε
τα πάντα μαζί

Με λίγη αίσθηση
της ομάδας μας

Με λίγη αίσθηση
της ομάδας μας

Με λίγη αίσθηση
της ομάδας μας

Με λίγη αίσθηση
της ομάδας μας

Παιχνίδια μη λεκτικής επικοινωνίας



- ✓ Μπείτε στη σειρά!
- ✓ Μιμήσου τον ήχο!
- ✓ Βρες το χρώμα του κύβου!
- ✓ Τα παράπονα ενός ταλαιπωρημένου ταξιδιώτη
- ✓ Βρες το είδος της ταινίας που βλέπω!
- ✓ Κάνε την κίνηση του άλλου!
- ✓ Μετρήστε μέχρι το 20!
- ✓ Παλαμάκια σε κύκλο

Παιχνίδια ενεργητικής ακρόασης

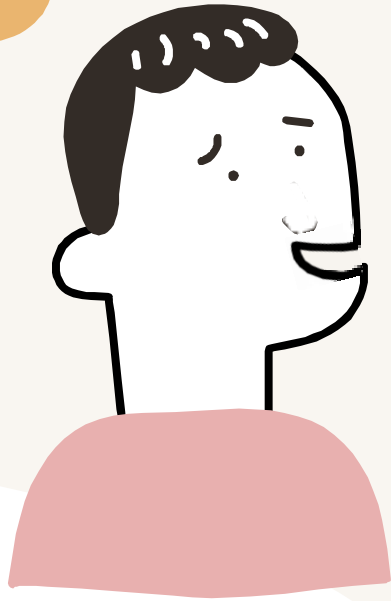


- ✓ Εμπρός όλοι μαζί να...
- ✓ Κεφάλι, ώμος, μύτη, χαρτί
 - ✓ Ωτοστόπ
- ✓ Άκουσέ με επιτέλους!
- ✓ Χαλασμένο τηλέφωνο
- ✓ Συμπλήρωσε την ιστορία



Καλλιέργεια ενσυναίσθησης

- ✓ Παιχνίδι: «Ποια ιστορία κρύβεται πίσω από το αντικείμενο;»
- ✓ Παιχνίδι: «Μπες στο ρόλο!»
- ✓ Οι ρόλοι που μας δυσκολεύουν
- ✓ Προβολή και σχολιασμός σύντομου βίντεο για την έννοια της ενσυναίσθησης





Hey!



I'm stuck
IT'S DARK
I'M OVERWHELMED



Ενσυναίσθηση είναι να νιώθεις ΜΑΖΙ με τους ανθρώπους.



"Δεν έχω ιδέα τι να σου πω, απλά χαίρομαι που μου μίλησες."

Σχολική βία και εκφοβισμός



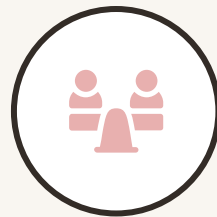
Παιχνίδι ρόλων με θέμα
το σχολικό εκφοβισμό
και τη σχολική βία



Παρουσίαση των
χαρακτηριστικών και
των μορφών του
σχολικού εκφοβισμού
μέσα από πραγματικές
μαρτυρίες μαθητών



Κατάθεση προσωπικών
εμπειριών και συζήτηση
σχετικά με τον τρόπο
αντιμετώπισης του
εκφοβισμού

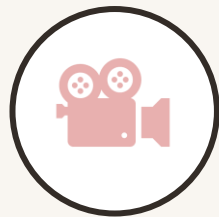


Σχολιασμός βίντεο και
συζήτηση σχετικά με το
ρόλο των παρατηρητών
στα περιστατικά
εκφοβισμού

Σχολική βία και εκφοβισμός



Δραστηριότητες για τον
εντοπισμό και την
αντιμετώπιση του
σχολικού εκφοβισμού
βάσει τριών ιστοριών



Προβολή και σχολιασμός
βίντεο για το σχολικό
εκφοβισμό με στόχο την
κατανόηση των
διαφορετικών ρόλων των
παρευρισκόμενων και των
συναισθημάτων τους



Δραματοποίηση χωρίς
λόγια της σθεναρής
αντιμετώπισης ενός
περιστατικού εκφοβισμού:
συζήτηση και σχολιασμός







Διεκδικητική συμπεριφορά



Διάλογοι
άρνησης/αποδοχής
πρότασης



Παιχνίδι ρόλων: Τρόποι
οριοθέτησης του
«προσωπικού μας χώρου»



Παιχνίδι σχετικό με την
οριοθέτηση : «Σου
αρέσει/Δεν σου
αρέσει;»



Καταγραφή και
σχολιασμός διαφορετικών
τρόπων να λέμε «όχι»
λεκτικά και μη λεκτικά



Παιχνίδι: «Ναι-Όχι!»



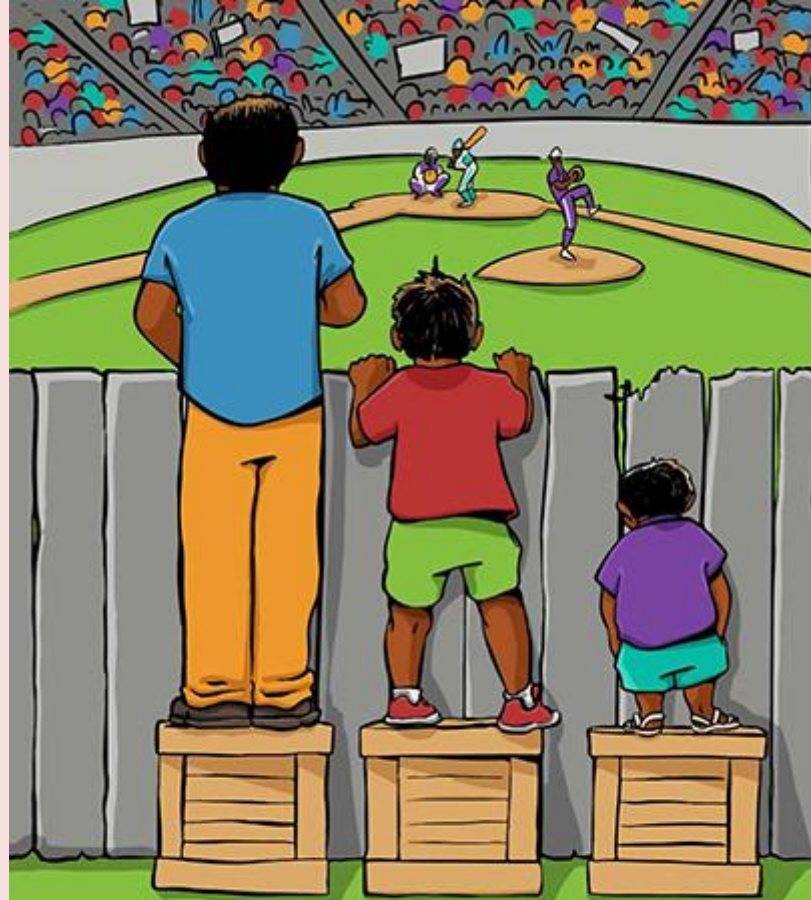
Εντοπισμός του
δικού μας «δικτύου
ασφαλείας»





Λήψη αποφάσεων και κριτική σκέψη

- ✓ Δραστηριότητα βάσει διαφορετικών σεναρίων: Εντοπισμός κάθε προβλήματος και διατύπωση πιθανών λύσεων
- ✓ Επιλογή της πιο ασφαλούς, δίκαιης και αποτελεσματικής λύσης σε ομάδες
- ✓ Σχολιασμός των επιλογών κάθε ομάδας

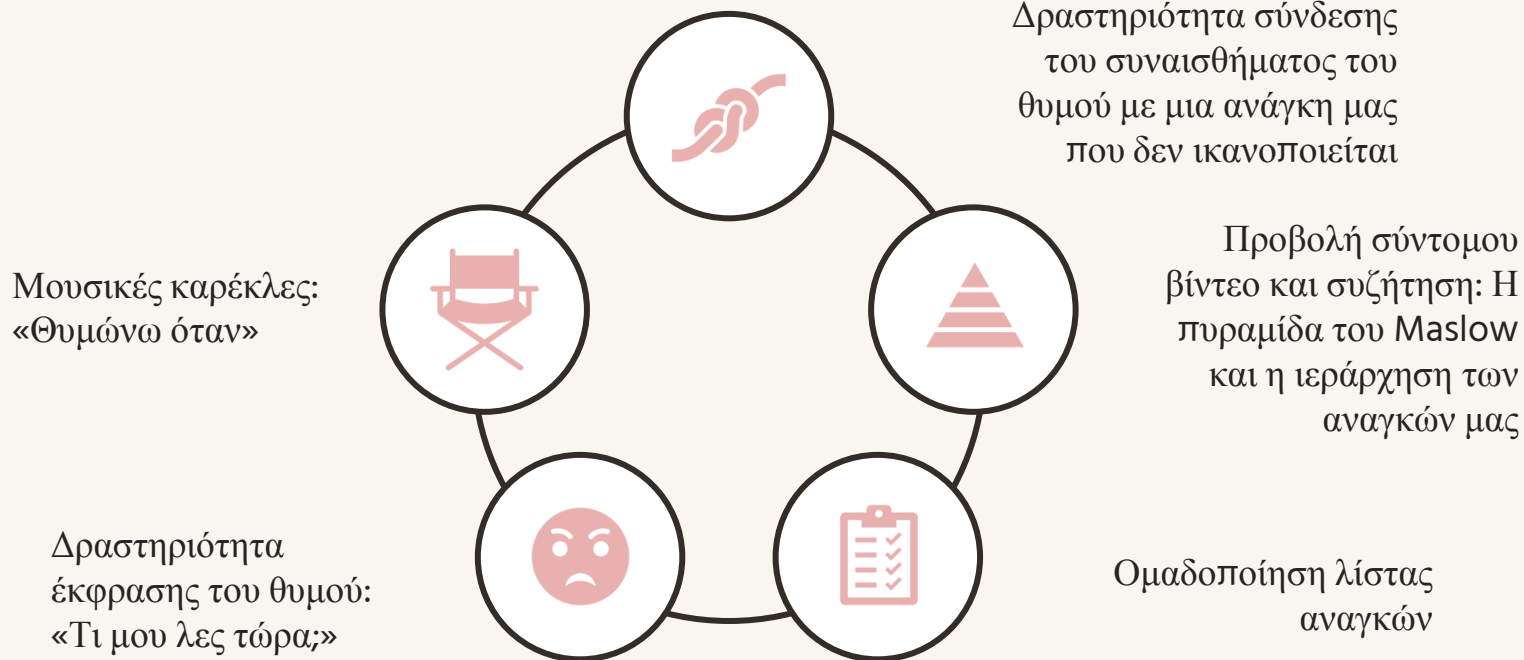


EQUALITY



EQUITY

Διαχείριση του θυμού



Η πυραμίδα του Μάσλοου

**ΑΥΤΟΠΡΑΓ-
ΜΑΤΩΣΗ**

Αξιοποίηση
εσωτερικών
χαρισμάτων, δημιουργ-
γικότητα, πληρότητα

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Επίτευξη στόχων, αναγνώριση,
σεβασμός

ΑΙΣΘΗΜΑ «ΑΝΗΚΕΙΝ», ΑΓΑΠΗ

Φίλοι, οικογένεια, σύντροφος

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Προστασία από κινδύνους, σταθερότητα,
απελευθέρωση από φόβο

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Τρόφιμα, νερό, καταφύγιο, ζεστασιά

Επίλυση συγκρούσεων

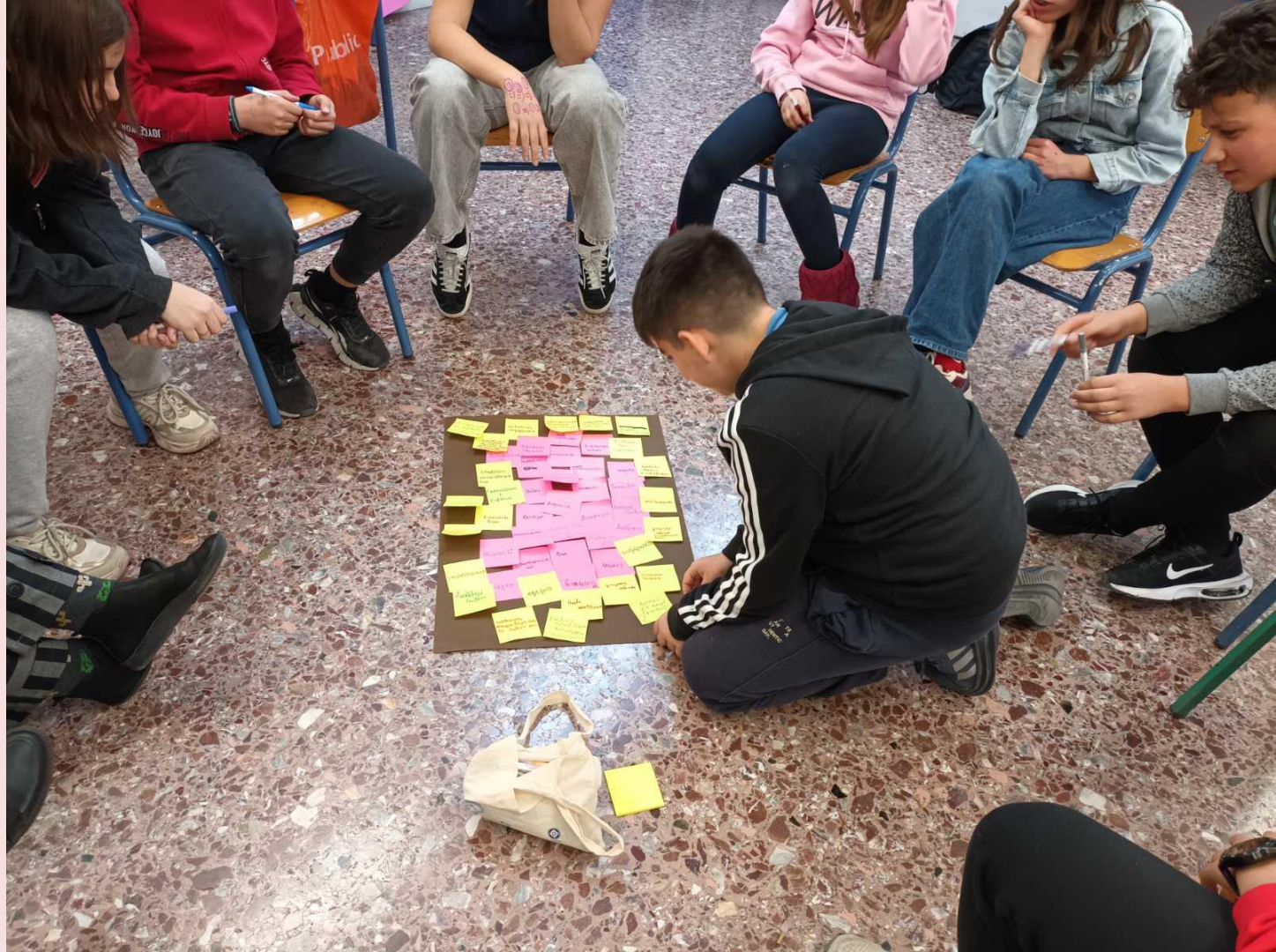
Δραστηριότητα μύησης στην επίλυση συγκρούσεων: «Φέρε τον άλλο στην πλευρά σου!»

Συμπλήρωση και σχολιασμός τεστ: Τι τύπος είσαι στη σύγκρουση;»

Οι πέντε τύποι σύγκρουσης

Συζήτηση σχετικά με τον πιο αποτελεσματικό τύπο για την επίλυση μιας σύγκρουσης

Δραστηριότητα σχετικά με την έννοια της σύγκρουσης και τη θετική της πλευρά: «Τρεις λέξεις που μου έρχονται στο μυαλό» & «Τα θετικά σημεία μιας σύγκρουσης»







Αρχές της μη βίαιης επικοινωνίας

1

Συμπλήρωση
ερωτηματολογίου σε
ομάδες με στόχο την
κατανόηση των
αρχών της μη-βίαιης
επικοινωνίας και
σχολιασμός των
απαντήσεων κάθε
ομάδας

2

Τι βοηθάει όταν ο
άλλος μού εκφράζει
ένα αρνητικό μήνυμα;
Τι δεν βοηθάει;

3

Έκφραση
συναίσθηματος,
συμπεριφοράς που το
προκαλεί και ανάγκης

4

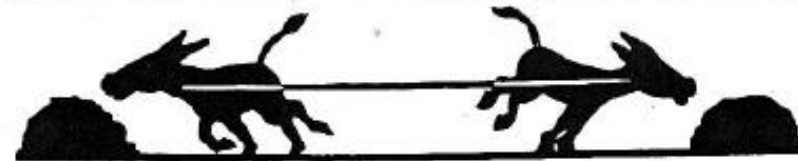
Παιχνίδι στην
πλατφόρμα Kahoot
σχετικά με τις αρχές
της μη-βίαιης
επικοινωνίας



Σχολική διαμεσολάβηση

- ✓ Εισαγωγική δραστηριότητα: «Πεινασμένα γαϊδουράκια ενωμένα με σκοινί»
- ✓ Δραστηριότητα για την κατανόηση των αρχών της σχολικής διαμεσολάβησης: «Σε ποιον θα εμπιστευόσουν το μυστικό σου και σε ποιον όχι;»
- ✓ Συζήτηση σχετικά με τα στάδια της διαμεσολάβησης





Σχολική διαμεσολάβηση

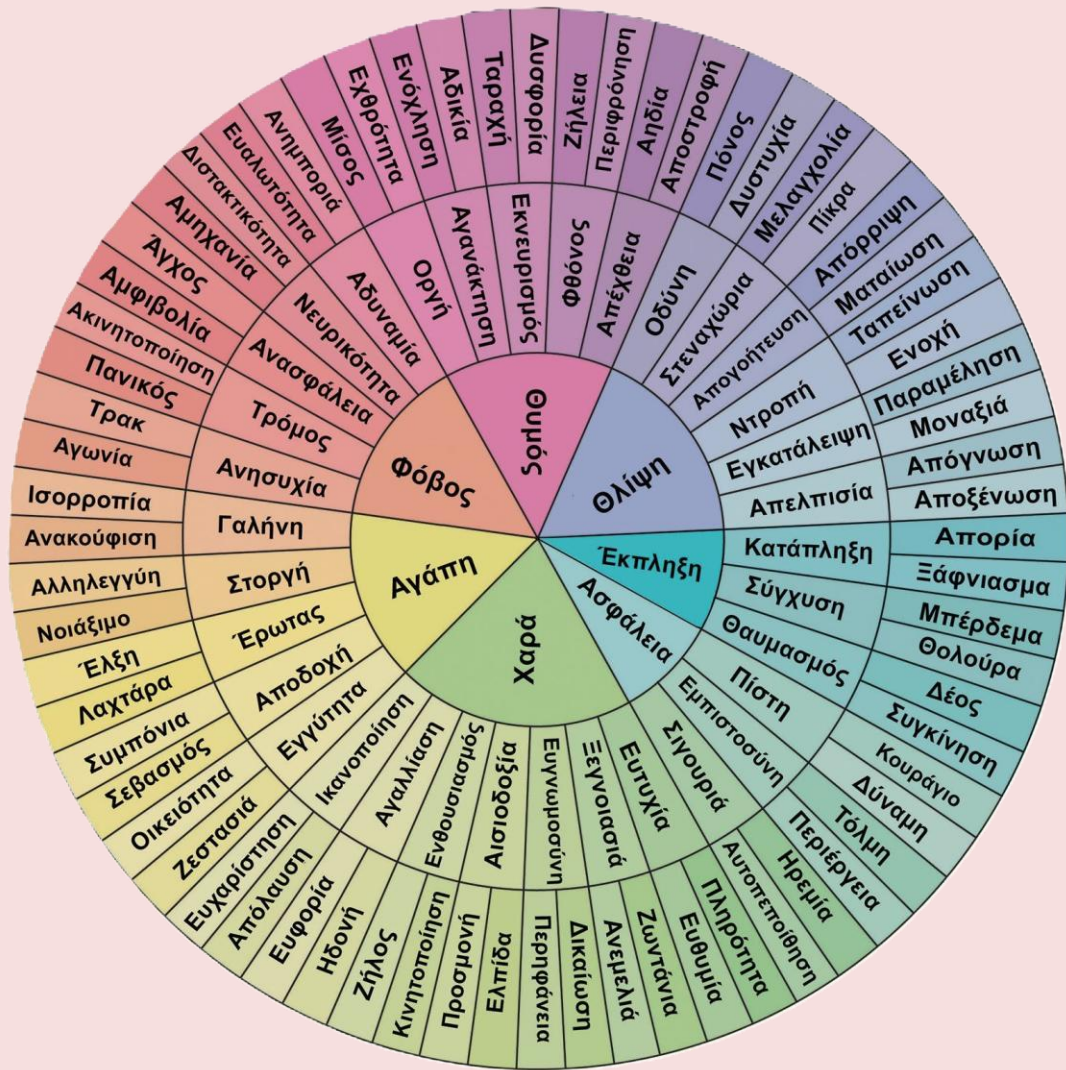
- ✓ Προσομοίωση διαμεσολάβησης με δύο έμπειρες μαθήτριες εκπαιδευμένες παλαιότερα στη σχολική διαμεσολάβηση
- ✓ Παιχνίδι για την εμπέδωση των σταδίων της σχολικής διαμεσολάβησης
- ✓ Προσομοιώσεις διαμεσολάβησης από τα μέλη της φετινής ομάδας



Αναγνώριση συναισθημάτων

- ✓ Ο τροχός των συναισθημάτων
- ✓ Παιχνίδι παντομίμας: Βρες το συναίσθημα!
- ✓ Συζήτηση σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι να μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας και να παρατηρούμε τους άλλους γύρω μας για να καταλαβαίνουμε και τα δικά τους συναισθήματα
- ✓ Σύνδεση συναισθήματος-ανάγκης







ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!

CREDITS: This presentation template was
created by **Slidesgo**, including icons,
infographics & images by **Freepik**